

# 담배가 피고싶을 때할수 있는 일들

금연이 쉬운일은 아니지만, 시간을 갖고 노력하면 금연을 유지할수 있습니다. 다음은 흡연 습관을 고치는데 도움이 되는 말들입니다!

## 흡연대신...

- 독서, 운동, 꽃이나 나무 가꾸기 또는 스포츠 경기에 참여하기 같은 귀하께서 즐기는 일들을 해보기
- *바쁘게 움직이십시오* - 심부름, 집 청소, 차 세차, 공예, 친구와 보드 게임 하기
- 귀하의 손을 바쁘게 움직여서 담배 잡을 기회를 없애기
- 왜 금연을 하려고 하는지 이유를 자신에게 상기시키기
- 식사 후 이를 닦거나 산책을 하기
- 이쑤시개 씹기, 무 설탕 첨가 껌, 당근, 썰러리 씹기 또는 물 마시기
- 활동적인 생활; 요가, 필라테스, 킥 복싱 같은 새로운 운동을 시도
- 차가운 또는 뜨거운 샤워 하기
- 친구 또는 지원을 주는 사람에게 연락하기
- 담배를 생각하게 하는 장소나 물건을 피하기
- 스트레스를 줄이기 위해 숨을 깊게 쉬기
- 영화를 보거나 쉬는 시간을 갖고 금연을 실행하고 있는 자신에게 보상 하기
- 매일 하루의 목표를 금연으로 하여 도전하기!

